ROK IX
Nr. 1.
1 Styczeń
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DO CZYTELNICZEK.

I znowu stanął u wrót naszych Nowy Rok, drogie czytelniczki. Jest to z kolei 9-ty rok wspólnej naszej pracy nad wychowaniem dziecka, tej małej bezbronnej i bezradnej istoty, która jest kwiatem i czarem naszego życia.

Tego dziecka, które napozór niewiele znaczy, i jest małem stworzonkiem nastręczającem tyle udręki, trosk, kłopotów, a które w istocie jest przecież „mały człowiek".

Za lat kilkanaście to bezradne maleństwo, jako dojrzały osobnik stanie przy warsztacie by wykuwać jutro dla siebie, kraju, a nawet całej ludzkości.

Trzeba mu dać zdrowy i mocny fundament, aby nie zbrakło sił do pokonywania trudności i zwalczania przeciwieństw.

Przez całą naszą ośmioletnią wędrówkę staraliśmy się iść właśnie w kierunku budowy trwałego i krzepkiego fundamentu. Przesunęliśmy przed Wami wiele głębokich myśli i cennych wskazówek, jeżeli tylko Wy, kochane i szanowne matki, zrozumiałyście nas i wysłuchałyście rad naszych, wprowadzając je w czyn, możemy być spokojni, że uczciwie spełniliśmy obowiązek przyjęty na siebie.

Wierzymy, że i owoce z tej wspólnej naszej pracy są i będą dobre.

Ożywieni tą wiarą z radością i spokojem idziemy dalej raz obraną drogą, przyrzekając, że i nadal będziemy starali się nie zawieść nadziei Waszej w nas pokładanej.

Wszystko co prowadzi do wyzwolenia najpiękniejszych cech duszy i charakteru dziecka, co dawać mu będzie tężyznę moralną i fizyczną będzie tematem artykułów naszego pisma.

Wychodząc z założenia, że pismo M. M. jest, moralnie biorąc, Waszą własnością, drogie czytelniczki, czujemy się w obowiązku poinformować Was, że w styczniu 1935 r. przestaje ono być prywatną własnością, dotychczasowej właścicielki i wydawczyni p. dr. Emilji Grocholskej, która przekazuje je instytucji społecznej.

W wyglądzie zewnętrznym ani w wartości swojej pismo nie ulegnie żadnej zmianie.

A teraz pozostaje nam tylko przesłać najserdeczniejsze życzenia zdrowia dla naszych wychowanków oraz pomyślności i szczęścia dla ich rodziców.

REDAKCJA.

Pokarmy „trudnostrawne“ i „łatwostrawne“ w odżywianiu dzieci.

Pojęcie „łatwostrawny“ i „trudnotrawny“ w odniesieniu do pokarmów, wydaje się proste i zrozumiałe. Najogólniej można określić pokarmy „trudnostrawne“, jako te, które nawet w niewielkich względnie ilościach, mogą wywołać zaburzenia i dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego u dzieci wrażliwych, zaś w ilościach większych prawie zawsze i u większości dzieci.

Podział jednak pokarmów na „trudnostrawne“ i „łatwostrawne“ nie jest tak prosty i wymaga bardziej szczegółowych wyjaśnień. Zgóry należy zauważyć, że podział tego rodzaju jest względny i do pewnego stopnia sztuczny. Bowiem ten lub inny pokarm, wywołujący atak zaburzenia u jednego dziecka, może być znoszony przez inne dziecko w granicach bardzo szerokich.

Pozatem, sztuczność podziału występuje wyraźnie, o ile nie uwzględnimy w nim odpowiedniej proporcji ilościowej. Nie można naprz. bezkarnie spożyć tyle czekolady, ile można spożyć kartofli; nie wynika z tego bez zastrzeżeń, że dzieci nie mogą dostawać czekolady, a powinny spożywać dużo kartofli; przeznaczenie bowiem tych pokarmów w odżywianiu jest różne. Jeżeli wiemy naprz. dalej, że ryż jest łatwostrawnym pokarmem, nie wynika z tego, że można bez zaburzeń spożyć kilo ryżu.

Przy operowaniu więc pojęciami „trudnostrawny“ pokarm i „łatwostrawny“ pokarm, należy uwzględniać ilość, rolę pokarmu w odżywianiu dziecka, wrażliwość ustroju dziecka, oraz w najwyższym stopniu uwzględniać połączenia różnych składników pokarmowych.

Wyjaśnimy to na przykładach. Odróżniamy w pokarmach zasadnicze składniki: białko, węglowodany, tłuszcz, wodę, drzewnik, sole mineralne. Niektóre pokarmy za-

(Dalszy ciąg na str. 6)

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Wpuszczanie kropli do nosa.



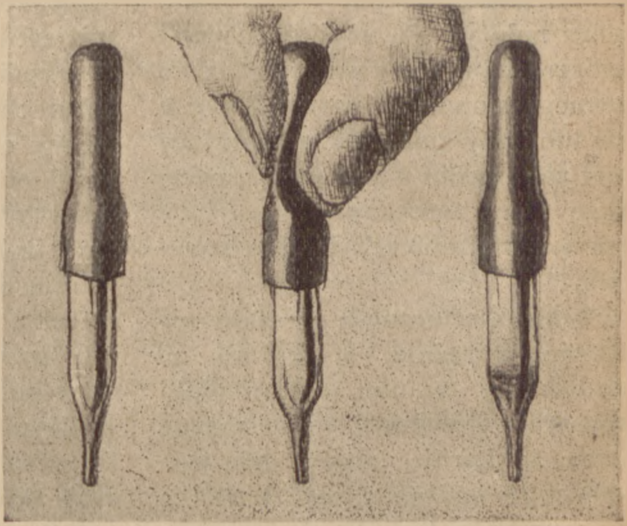
Do zabiegu dziecko układamy na plecach, przyczem główkę nieco odchyloną do tyłu mocno trzymamy.



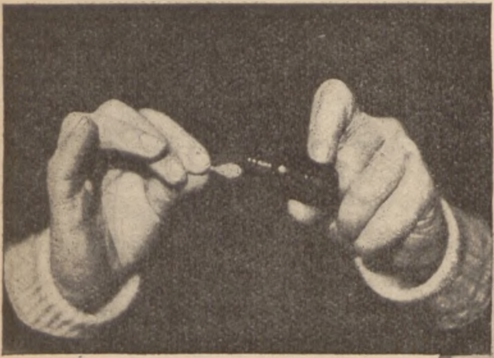
Sposób trzymania dziecka niespokojnego.



Dziecko starsze siedzi samo, głowa odchylona do tyłu. Łyżeczka zastępuje zakraplacz.



Pipetka (zakraplacz). Po ściśnięciu gumki zanurzamy koniec rurki w lekarstwie, poczem rozwieramy palce.



Nie należy odliczać kropel do nosa, lecz nabrać 5 — 6 kropel do pipetki, łyżeczki lub wacika i wlać całą tę ilość do jednej dziurki odrazu.

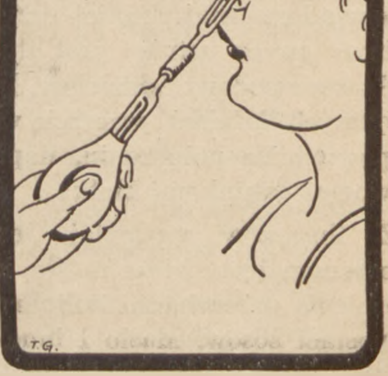


Bardzo dogodnem jest wpuszczanie kropli do nosa za pomocą watki umaczanej w lekarstwie; wielkość watki musi byc taka, by po wyciśnięciu wypłynęło z niej 5—6 kropel.



Po wprowadzeniu watki do nozdrza (ogonek wystaje) naciskamy skrzydełko nosa, poczem natychmiast obracamy główkę dziecka na kilka chwil na bok.

Niezależnie od tego, czem wpuszczono krople, natychmiast obracamy główkę na lewy bok po wpuszczeniu do lewej dziurki—i na prawy, gdy wpuszczono je do prawej.



Bardzo celowem przy nieżytach jest rozpylanie w nosie płynów oleistych (jak np. algorhiny) za pomocą specjalnego rozpylacza.

Dr. M. ZAKS.

wierają prawie wyłącznie lub przeważnie jeden lub dwa z wymienionych składników, inne, złożone połączenia w różnych proporcjach. Dalej, jeżeli uwzględnimy, że prawie nigdy nie spożywamy pokarmów pojedynczo, lecz w różnych połączeniach, zrozumiemy, że podział pokarmów na „trudnostrawne“ i „łatwostrawne“ wymaga szerokiego uwzględnienia wszelkich połączeń pokarmowych, z czem ściśle łączy się sposób przygotowania pokarmów, czyli czynnik kulinarny.

W krótkim artykule nie możemy więc omówić tej sprawy wyczerpująco, lecz jedynie możemy naszkicować ogólne podejście w odróżnianiu pokarmów „trudnostrawnych“ i „łatwostrawnych“.

Należy wyjść z założenia, że każdy pojedynczy składnik pokarmowy, podany w nieodpowiedniej ilości może być „niestrawny“, a dalej, że odpowiednie, lub nieodpowiednie łączenie pokarmów może wyrównywać niepożądane własności pokarmów lub nasilać.

Ze składników poszczególnych, jak wiadomo, najtrudniej przyswajalnym przez ustrój jest tłuszcz, zwłaczsza podany oddzielnie, lub w większych ilościach, wreszcie w nieodpowiednim połączeniu, naprz. z pewnemi gatunkami białka.

Z tłuszczów najlepiej jeszcze znoszonem jest świeże masło, które nie uległo przeróbkom kulinarnym, w postaci sosów. Masło i inne tłuszcze stanowią odpowiedni dodatek do pokarmów węglowodanowych i jarzynowych (naprz. chleba, kartofli, ryżu i t. p.). Dodatek tłuszczów w połączeniu z pokarmami białkowemi, może się okazać „trudnostrawnym“. Połączenie takie stanowić będą: jajko z masłem, mięso z jajkiem, wieprzowina, baranina, sardynki i inne ryby w oliwie, niektóre wędliny, tłuste sosy do mięsa i ryb i t. p.

Przyswajalność niektórych połączeń białkowo - tłuszczowych może polepszać się, o ile spożywane są one w postaci niejako rozcieńszonej“ przez t. zw. rzekome pokarmy, t. j. pokarmy, zawierające dużo drzewnika (kapusta kiszona, buraczki, marchewka, chleb razowy).

Przy układaniu odżywiania dzieci należy więc uwzględniać nietylko ilość i rodzaj pokarmów, lecz także zwracać uwagę na odpowiednie i nieodpowiednie połączenia pokarmowe. Przy zamianie lub przesunięciu niektórych pokarmów można uzyskać bardziej szczęśliwe połączenia.

Naprz.: 1) Nieodpowiednie połączenie: Kakao z żółtkiem + słodkie i tłustse pieczywo.

Naprz. 1) Nieodpowiednie połączenie: herbata z cytryną + słodkie i tłuste pieczywo.

Jeżeli naprz. dziecko nie znosi żółtka w czekoladzie + ciastko z kremem, może z pożytkiem znosić to sasmo żółtko utarte z cukrem w postaci sosu do pieczonego jabłka.

Szczególnie należy wystrzegać

się dla dzieci połączeń potraw białkowo-tłuszczowych z podawaniem mleka, jako dodatkowego napoju. Jeżeli dziecko otrzymuje mięso w połączeniu z tłuszczem, należy natychmiast uwzględnić podanie lekkich zielonych jarzyn, owoców, herbaty i t. p.

Nagromadzenie w jednem menu — ryb, sosów, baraniny i czekolady z ciastkami, będzie niedorzecznością bezwzględnie „niestrawną“, natomiast rozbicie tych pokarmów w innych połączeniach może być dopuszczalnem i w odżywianiu dzieci.

Dr. Jerzy Wiszniewski

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

O stolcach u niemowląt karmionych piersią w pierwszych tygodniach ich życia.

1. *Co to jest smółka?*

Jest to ciemno-zielonawa, papkowata, prawie bezwonna masa, którą noworodek wydala w pierwszych dniach życia.

2. *Z czego się składa smółka?*

Z wydzielin gruczołowych przewodu pokarmowego i ze złuszczonych nabłonków jelit.

3. *Kiedy noworodek oddaje stolec po raz pierwszy?*

W chwili urodzenia lub też wkrótce po urodzeniu.

4. *Jak długo trwa okres oddawania smółki?*

Do 2—4 dni; zależy to od ilości wysysanego pokarmu w pierwszych dniach życia niemowlęcia.

5. *Ile wynosi waga smółki?*

Około 100 gr., przyczem ilość ta może się wahać w dużych granicach.

6. *Jak często niemowlę, karmione piersią, oddaje stolec?*

Przeciętnie 2 — 3 razy na dobę.

7. *Czy należy się niepokoić, gdy niemowlę oddaje stolec 4 — 5 razy na dobę?*

Nie należy, o ile jakość stolca pozostaje bez zmiany, a niemowlę nie traci na wadze i na wyglądzie.

8. *Czy bywa zależność między częstością oddawania stolca i wiekiem dziecka?*

Tak. Naogół im dziecko młodsze, tem częściej oddaje stolec.

9. *Czy niema w tem nic złego, gdy niemowlę miewa jedno wypróżnienie na 2—3 dni?*

Nie ma to większego znaczenia pod warunkiem, że stolce nie są zbyt twarde, a oddawanie ich nie sprawia dziecku przykrości.

10. *Od czego to zależy?*

Od dobrego wykorzystania pokarmu i niedużej ilości niezużytych resztek pokarmowych.

11. *Jak wygląda prawidłowy stolec niemowlęcia karmionego piersią?*

Stolec taki jest papkowaty, zupełnie jednolity, o barwie żółto-złocistej i wyglądem swym przypomina ugotowane żółtko.

12. *Co robić, gdy niemowlę oddaje stolec zielony?*

Nie należy się tem niepokoić. Stolce niemowląt, karmionych piersią, mogą bardzo często przybierać barwę zieloną.

13. *Jaki powinien być zapach stolca zdrowego niemowlęcia karmionego piersią?*

Zazwyczaj aromatyczny, łagodnie kwaskowaty i zupełnie pozbawiony przykrej woni kałowej.

14. *A jaka gęstość?*

Może ona ulegać różnym wahaniom, najczęściej stolec bywa papkowaty.

15. *Czy w prawidłowym stolcu bywa śluz?*

Jest on zawsze, tylko w tak małej ilości, że nie jest widoczny.

16. *Jak poznać, że w stolcu jest śluz?*

Stolec taki błyszczy, ciągnie się w nitki i mocno przykleja się do pieluszek.

17. *Co to są „serki" w stolcu?*

Są to twory, składające się w głównej mierze z substancji tłuszczowych (mydeł).

18. *Czy pojawienie się „serków" jest rzeczą groźną?*

Nie, jeśli ich jest niedużo, nie wpływają one na prawidłowy rozwój niemowlęcia.

19. *Kiedy mówimy o biegunce?*

Wtedy, gdy stolce są częstsze i wolniejsze niż zwykle. Niekiedy mogą one być tak płynne, że mówimy o stolcach wodnistych.

20. *W jakich warunkach powstaje biegunka?*

Przy wzmożonej fermentacji w jelitach zjawiają się większe ilości kwasów, które drażnią jelito i powodują częstsze wypróżnienia.

21. *A kiedy stolec bywa piankowy?*

Wtedy, gdy przy wzmożonej fermentacji zbiera się dużo gazów w jelitach.

Dr. P. Wójciak.

Ze skrzynki do listów.

Otrzymujemy od naszych Czytelniczek sporo listów z rozmaitego rodzaju pytaniami. Na lwią część tych listów odpowiedzi są zwykle umieszczane w dziale naszego pisma, na końcu p. t. „Odpowiedzi na listy rodziców“.

Ale nierzadko zdarzają się listy z takiemi pytaniami, na które krotka, lakoniczna odpowiedź nie może być uważana za wystarczającą. Bo czasami w tych listach są poruszane sprawy i zagadnienia, które domagają się trochę ogólniejszego a zarazem szerszego i bardziej wyczerpującego omówienia.

Dla odpowiedzi na ten rodzaj listów stworzyliśmy nowy dział w naszem piśmie pod powyższym tytułem.

Pani Marji B. w Łodzi. Skarży się Pani w swoim liście, że nawał rozmaitych spraw i obowiązków, kłopotów i przeszkód nie pozwala Pani należycie wywiązywać się ze swojej roli jako matki, w stosunku do swego dwuletniego Żdzisia, któremu pragnęłaby Pani dać wzorowe, zgodne z wymaganiami higjeny, wychowanie. „Zdaje mi się, że nie umiem się do tego zabrać, umiejętnie pracy swojej zorganizować“, tak brzmią słowa skargi w Pani liście.

Trudno nam coś powiedzieć o Pani Żdzisiu z takiej odległości, ale, sądząc z podanej wagi i wzrostu,to pod względem fizycznego rozwoju, zapewne i zdrowia, niewiele, albo nic nie pozostaje mu do życzenia.

Prawdopodobnie jest Pani na tle swego pupilka trochę przeczulona; temu zbytnio nie dziwimy się, bo takich matek jest legjon.

Ale w liście Pani są słowa „nieumiejętna organizacja pracy“. Nad tem musimy się trochę zatrzymać.

Dziedzina to, coprawda, nie lekarska, ale dlaczegóż lekarz, dbający o zdrowie Żdzisia czy Żdzisiów, nie może zajrzeć, co koło nich dzieje się. Bo właśnie na złej organizacji pracy, na wadliwem rozplanowaniu swoich zajęć przez mamusie, dzieci ich często ponoszą mniejsze lub większe straty.

Są ludzie, którzy mają wrodzony doskonały zmysł organizacyjny. Ci pracują dużo i wydajnie, ale są ludzie, którzy tego zmysłu nie posiadają, lub posiadają go w stopniu niedostatecznym. Ci ostatni pracują dużo, ale rezultatów ich pracy nie widać.

Chaos, nieład, przeskakiwanie z jednej nieskończonej pracy na drugą, rozpoczynanie kilku prac

naraz widzi się tam, gdzie umiejętność rozplanowania swoich zajęć szwankuje. Matka, obdarzona tym zmysłem organizacyjnym, wykonywa pracy dużo, ma czas na odpoczynek, znajdzie czas na kulturalne rozrywki, na utrzymywanie stosunków towarzyskich.

Matka taka potrafi ułożyć oszczędny budżet domowy i da dobrą higjeniczną opiekę swoim dzieciom. Taki zmysł organizacyjny — to swego rodzaju talent. Takim talentem nie wszystkie, niestety, matki, są obdarzone.

To też odpowiedź ta na list Pani nie dotyczy wyłącznie Pani, ani matek „utalentowanych". Odpowiedź ta, skierowana jest do tych matek, których całodzienny rozkład zajęć pozostawia dużo do życzenia, i niepożytecznie wyzyskany czas jest aż nadto widoczny.

Rzucam więc myśl, żeby młode matki u progu rozpoczynającego się Nowego Roku zechciały ułożyć sobie pewien program ważniejszych swoich zajęć i posunięć gospodarczych na cały rok, a nawet rozplanowanie swoich codziennych prac na pewien okres czasu, naprzykład na tydzień lub miesiąc. W takim dobrze przemyślanym, a umiejętnie ułożonym programie dla dzieci, znajdzie się zawsze miejsce na 3—4godzinny spacer z dziećmi na świeżem powietrzu, znajdzie się czas na sen, odpoczynek i kulturalne rozrywki.

W takim, zgruba naszkicowanym programie na cały rok, będzie w przybliżeniu oznaczona data poszukiwania letniska na wiosnę, data, również w przybliżeniu, wyjazdu z dzieckiem na letnisko. A na ten cel będą gromadzone umiejętnie oszczędności.

Dr. S. Średnicki

Sytuacja dziecka we wczesnem dziecięctwie*).

1. Poczucie niepełnowartościowości.

Dorosłym, którzy rzucają przelotnie okiem na gromadkę bawiących się dzieci, wydaje się zawsze, że dzieciom nic do szczęścia braknąć nie może. Nie mają, żadnych zmartwień, czy kłopotów. Żyją chwilą. Nie muszą myśleć o środkach zdobywania chleba. Nie mają najmniejszych obowiązków. Przychodzą do gotowego. Wszystko dostarczają im rodzice. One same zaś mogą się bawić beztrosko przez cały Boży dzień. I tu wyrywa się z piersi dorosłych zazwyczaj westchnienie:

*) Artykuł niniejszy powinien był być wydrukowany pierwej niż art. w 22 numerze „M: M:":

— Oh, jak to dobrze być dzieckiem!

Czy rzeczywiście tak dobrze jest być dzieckiem? Czy rzeczywiście nie brak mu niczego do szczęścia?

Żeby odpowiedzieć na te pytanie, postarajmy się wczuć w sytuację życiową małego dziecka.

Dziecko nie ma wprawdzie jeszcze żadnych obowiązków, ale też nie jest panem swojej osoby, nie wolno mu przejawiać swoich chęci, czy też zachcianek. Krótko mówiąc nie ma dziecko swobody ruchu.

O ile nie krępują go już powijaki i zaczyna się orjentować w otaczającej go rzeczywistości, widzi, że to, co dorosłym przychodzi z łatwością, nieosiągalne jest jeszcze dla niego. Nie może naprzykład towarzyszyć starszym, gdy ci wybierają się na dalszą przechadzkę, ponieważ nie ma jeszcze wyrobionych mięśni nóg. Na usilne prośby, otrzymuje odpowiedź:

— Taka przechadzka nie dla dzieci. Gdy będziesz duży... i t. d.

Albo inny przykład. Jest dziecko samo w pokoju. Słyszy głosy ludzkie za ścianą. Chce wejść do tamtego pokoju. Przecież to tak blisko, tuż obok. Wystarczy klamkę nacisnąć. Ale cóż, kiedy do klamki dziecko dosięgnąć nie może, klucza w zamku przekręcić nie potrafi. I pozostać musi tam, gdzie je umieszczono.

Czas posiłku rodziny. Wszyscy siedzą przy stole. Gospodyni wnosi potrawy i rozdziela domownikom.

— To dla ciebie — mówi do małego Jasia, czy Zosi, weź s w o j ą łyżkę i jedz:

— Ja chcę tego, co tatuś, co mamusia, co starszy brat... — replikuje dziecko.

— Nie wolno — niecierpliwi się matka — ty nie masz tu nic do gadania!

Albo taki przykład.

Buduje dziecko z piasku domek. Dach robi z mchu. Płot z patyczków. Przybiega matka. Unosi nagle dziecko z ziemi, porywa je ze sobą ze słowami:

— Czy nie słyszałeś mojego wołania?

— Musiałem domek wykończyć — tłumaczy dziecko.

— Ja się o ciebie bałam, a ty mi o głupstwach pleciesz.

Dziecko wybucha płaczem. Ono z całą powagą oddawało się swojemu zajęciu, a matka je tak dotkliwie zlekceważyła. I płacze dziecko rzewnie, gdyż brak mu słów na wyrażenie, jak bardzo je boli to matczyne zlekceważenie.

Takich i tym podobnych przykładów można wyliczyć aż nazbyt wiele.

Od najmłodszych lat dziecko odczuwa swoje upośledzenie w porównaniu z dorosłymi.

Nie może dużo chodzić, bo ma słabe mięśnie nóg. Nie może drzwi otworzyć, bo do klamki dosięgnąć jeszcze nie potrafi i t. d. Dorosły może w każdej chwili wywrzeć na nim swoją presję, obezwładnić je, pokonać, narzucić swoją wolę. Dziecko widzi, że dorosłemu bez porównania lepiej jest na świecie: łatwiej, niż ono może zadośćuczynić swoim zachciankom, prędzej, niż ono może wprowadzać w czyn swoje zamierzenia.

W najwcześniejszym wieku uczy się dziecko cenić wyższy *wzrost*, dający możność otwierania drzwi, szanować i podziwiać *siłę*, dzięki której można dźwignąć nawet ciężkie przedmioty. Najwięcej ceni i zazdrości dziecko starszym stanowiska w rodzinie, gdyż dzięki temu stanowisku mogą *rozkazywać* i domagać się następnie wypełniania tych rozkazów.

W porównaniu z dorosłymi jest więc dziecko po macoszemu uposażone przez naturę. I wcześnie też zdaje sobie dziecko z tego sprawę, że jego ręce, nogi i inne części ciała nie mają takiej wartości, jak odnośne części ciała dorosłego.

Ostatecznie dochodzi dziecko do wniosku, że jest w stosunku do dorosłego *niepełnowartościowe*. Zwłaszcza, że starsi często podkreślają i ustawicznie zwracają uwagę na małoważność, małość, słabość, oraz własną niewystarczalność dziecka. Często wmawia się dziecku, że bez opieki matki nie mogłoby ani kroku zrobić, że poza obrębem promieniowania matczynej miłości, spotkałaby je bezwątpienia tylko krzywda lub nieszczęście. Wobec tego nabiera dziecko jeszcze więcej przekonania o własnej nieudolności życiowej, o swojej, w porównaniu z innymi, niepełnowartościowości.

Niekiedy taki wniosek wyprowadza dziecko, gdy dorośli stawiają mu zaduże wymagania lub też gdy traktują je jak bawidełko, jako pretekst do wypowiedzenia mniej lub więcej udanego dowcipu, który w następstwie ma wywołać wybuchy śmiechu. Kiedyindziej znowu daje się odczuć dziecku, że jest tylko uciążliwym balastem, dopustem Bożym, który utrudnia życie rodzicom, a wykrzykniki tego rodzaju:

— Za jakie ja grzechy przez to dziecko cierpię, nie należą wcale do wyjątków.

Często splot różnorodnych czynników występuje jednocześnie. Bądź to, gdy zwraca się dziecku uwagę, że istnieje tylko dla przyjemności, bądź to gdy wytyka się mu, że stanowi źródło zmartwień i przykrości starszych.

Niewłaściwe postępowanie z dziećmi, pogłębia jeszcze bardziej ich poczucie niepełnowartościowości. Dawanie dziecku odczuć, że jest właściwie niczem, że nie można traktować go poważnie, że nie ma żadnych praw, że powinno ustępować dorosłym, że powinno być grzeczne, posłuszne i t. d., jeszcze bardziej osłabia w dziecku zaufanie do sił własnych.

Wszystkie te uwagi stosują się do dziecka mniejwięcej normalnego. U dziecka, którego organy nie funkcjonują należycie, poczucie niepełnowartościowości, jako ugruntowane na podatnem podłożu — słabe nogi, wskutek przebytej krzywicy, ręce niedość mocne, wadliwy wzrok, lub słuch i t. d. — występuje w silniejszym stopniu.

Jak okazuje się, życie dziecka i to najmłodszego nawet, od dwóch lat począwszy, nie jest tak pogodne i beztroskie, jak to się może powierzchownemu obserwatorowi wydawać. Przeciwnie. Przykre i nader bolesne przyżycia okresu dziecięcego przyćmiewają często jasne blaski dzieciństwa i rzucają niekiedy cień na całe nawet późniejsze życie.

Dzieci nie chcą się jednak pogodzić z myślą, że są istotami niepełnowartościowemi. Nie pozostają bierne. Skłonne są zająć wobec życia i ludzi zupełnie inną postawę.

Ale o tem pomówimy następnym razem.

Stefanja Lewartowicz.

Dlaczego Zbyszek był niegrzeczny.

Jest chwila ciszy, zdarza się to tak rzadko, że mamusia zaczyna być niespokojna. Otwiera drzwi i zagląda do pokoju, robi się nagle silny przeciąg. Z ust mamusi wyrywa się okrzyk:

— No, naturalnie, znowu coś nowego

Na oknie klęczy Zbyszek. Otworzył lufcik (jest 6 stopni mrozu) i patrzy, a raczej pożera oczami dzieci, lepiące bałwana. Usłyszał kroki matki i odwraca ku niej zaróżowioną od zimna twarzyczkę, jasne, błyszczące oczy patrzą błagalnie.

— Mamo, możebym i ja... — dalsze słowa zamierają na ustach dziecka. Energiczna ręka matki ściąga go na ziemię.

— Co za pomysł, w mróz okno otwierać, chcesz się zaziębić!

Zbyszek spuszcza głowę i włazi za szafę; wie tylko jedno: nie pójdzie na śnieg, nie będzie lepił bałwana. Ach! jakie tamte dzieci szczęśliwe. A taki śliczny śnieg, tyle go napadało, tatuś mówił nawet, że pociągi stanęły. A gdyby tak pobawić się w pociąg?

Zbyszek wysuwa się ze swego kąta. „Szu, szu, sunie powoli lokomotywa, ciężko idzie, bo śnieg. No, nareszcie, najgorsza droga przebyta, a teraz trzeba prędzej, żeby nadrobić stracony czas, przecież pociąg musi przyjść o swojej porze na stację. Prędzej, prędzej!

Co to? jakiś huk i taki silny ból w głowie, ach! to katastrofa — pociąg się wykoleił! O, Boże! mamusi wazon się stłukł!!

Ale przecież pociągu za katastrofę się nie bije, mamusiu, ja nie chciałem, ja już nie będę, mamusiu!

Zbyszek chowa się w kącie, i płacze, już ma całą chusteczkę mokrą od łez, niedługo można ją będzie wycisnąć.

— Zbyszku, idziemy na spacer. Łzy nagle wysychają, chłopiec w podskokach biegnie się ubrać.

Przechodzą przez podwórko, dzieci skaczą koło bałwana.

— Mamusiu — pyta się nieśmiało Zbyszek, — może tybyś sama poszła na spacer, a jabym się tutaj pobawił?

— Nie, pójdziesz ze mną, pójdziemy do ogrodu. — Twarzyczka chłopca rozpromienia się.

Wychodzą na ulicę. Naraz ktoś woła: „Zbyszku!“ Chłopiec odwraca się. Pani Z., znajoma mamusi, zbliża się do nich szybkiemi krokami.

— Ach, jak się cieszę, że panią spotkałam. Jak się masz, Zbyszku? Jak on doskonale wygląda! Wie pani, cudownie się składa, idę właśnie kupować kapelusz, więc może pani mogłaby pójść ze mną. Pani ma tyle gustu.

— Bardzo chętnie — odpowiada mamusia z uśmiechem.

Zbyszek patrzy na nią z przerażeniem.

— Mamusiu, przecież mieliśmy iść do ogrodu. — Groźne spojrzenie jest jedyną odpowiedzą. Zbyszek spuszcza głowę.

Mijają kilka domów i wchodzą do sklepu. Zaczyna się przymierzanie. Zbyszek staje w kącie i wygląda przez okno, na dworze jest tak ślicznie; Zbyszkowi zdaje się, że już chyba parę godzin upłynęło, a ta pani wciąż mierzy i mierzy. — Czy to nie jest wszystko jedno, jaki kapelusz — myśli chłopiec z satysfakcją — i tak tatuś powiedział, że ona jest stare pudło.

Naraz pani Z. odwraca się. Jest rozpromieniona: na siwiejących, roztarganych mierzeniem, loczkach ma malutki, kokieteryjny kapelusik.

— No, Zbyszku, jakże ci się podobam? — Chłopiec uśmiecha się ironicznie i mówi głośno, wyraźnie na cały sklep:

— Wygląda pani, jak stara czarownica!

Ekspedjentka dusi się ze śmiechu. Pani Z. robi się purpurowa. — Ty, ty! — syczą zduszone złością słowa i grad uderzeń sypie się na ramiona Zbyszka.

— O, nie, proszę pani, nikt nie ma prawa bić mego dziecka. —Mamusia wyrywa jej z rąk Zbyszka i wychodzą ze sklepu.

Niewymowna wdzięczność zalewa serce chłopca.

— Moja mamuśko najdroższa — szepcze cichutko i w gorącym, serdecznym pocałunku tuli usta do ręki matczynej. Ale matka odpycha go ostro.

— Jesteś wstrętnym, niegodziwym chłopcem.

Co to! w oczach mamusi błyszczą łzy, a jednak, przecież nie dała go bić tamtej! Zbyszek patrzy na matkę poważnie — długo, chwilę waha się jeszcze i nareszcie mówi cicho:

— Jeżeli już koniecznie chcesz, to ja ją przeproszę, bo ja cię tak strasznie kocham, matuśko.

Mamusia nie może już dłużej wytrzymać, zapomina, że są na ulicy i chwyta synka w objęcia.

W najlepszej zgodzie idą do domu na obiad.

Tatuś dziś jest w dobrym humorze, a zdarza się to w ostatnich czasach tak rzadko. Zbyszek z początku jest niespokojny: a może mamusia opowie tatusiowi. Ale mamusia widocznie zapomniała. Chłopiec przygląda się rodzicom badawczo. Możeby spróbować; są w takim dobrym humorze. Namyśla się jeszcze przez chwilę, mnie niecierpliwie serwetkę, i wreszcie robi się bardzo czerwony i cichutkim głosem wyjawia swoje, długo tajone, marzenie:

— Tatusiu, a może tybyś mógł mi kupić łyżwy? — Mamusia spogląda z wyrzutem na syna.

— Czy nie wiesz, że niema pieniędzy, gaz nie zapłacony, tatuś może każdej chwili stracić posadę, a tobie się zachciewa zabawek.

Zbyszek nie odpowiada nic, robi mu się tylko tak strasznie przykro, tak bardzo żal: i tatusia, i mamusi, i łyżew, i nie wie nawet, czego najbardziej.

Wreszcie obiad się kończy.



— Usiądź grzecznie, synku i oglądaj książeczkę i, pamiętaj, nie hałasuj, bo tatuś będzie spać, nie zapomnij!

— Będę napewno cicho, — przyrzeka poważnie chłopiec.

Posłusznie siada i zaczyna oglądać, ale to jest takie nudne. wszystkie obrazki zna już na pamięć, widział je chyba już ze sto razy. Książka zsuwa się na ziemię i chłopiec zamyśla się. — Mamusia mówi, że to kryzys temu winien, że tatuś nie ma pieniędzy, kto to może być ten kryzys, to pewno taki duży pan, co wszystko zabiera, wszystkie pieniądze i te kolczyki, co mamusia musiała sprzedać, jak ten smok wawelski. Jak będę duży — myśli chłopiec — wezmę taki ogromny miecz i zabiję kryzysa, tak, jak Krak smoka. Wtedy wszyscy tatusie będą mieli pieniądze i wszystkie dzieci łyżwy. Zbyszek aż podskoczył z radości.

Naraz oczy jego padły na krzesło.

— Jakie to wywrócone krzesło podobne jest do bębna, gdyby tak spróbować ,ale czem, o, łyżka będzie doskonała!

— Bum! bum! bum! Zbyszek jest doboszem. — Do ataku! tam niemcy, śmiało dzielni żołnierze! dobosz was poprowadzi, nich giną nieprzyjaciele! hura! huczą armaty! Nieprzejrzane mrowie niemców, polaków garstka tylko, ale to nic! oni i tak zwyciężą. Naprzód, naprzód, w takt muzyki, wroga bij!

Kto to go chwyta, to pewno niemiec, ale to nic, on i tak będzie bębnił do ostatka.

— Ty, wstrętny, zatracony bębnie, chwili spokoju z tobą mieć nie można! — rozlega się ostry głos i ciężka ręka ojcowska spada na ramiona chłopca.

Zofja Morawska

W WAGONIE.

Mamusia jedzie z Ninką z Warszawy do Józefowa. Przedział, do którego wsiadły, jest nabity ludźmi. Na jednej ławce siedzi już pięć osób. Na drugiej jest jeszcze jedno wolne miejsce.

Mamusia zajmuje je i bierze Ninkę na kolana. Ale Ninka jest żywa i wciąż się kręci. Ani małej, ani mamusi nie jest wygodnie. Panowie, sąsiedzi z ławki uprzejmie się posuwają, żeby i Ninka mogła usiąść. Wszyscy są zadowoleni i wydaje się, że krótka podróż upłynie szczęśliwie.

Nagle w sąsiednim przedziale rozlegają się głosy. Jakaś pani mówi: „Już ja sobie coś znajdę“ i do przedziału Ninki wpada niemłoda, tęga pani.

Rozgląda się wokoło i, widząc, że niema wolnych miejsc, zwraca się do mamusi Ninki: „Pani zechce wziąć dziecko na kolana, bo

ja chcę usiąść. Biletu pani dla niej nie kupiła, to i miejsca specjalnego nie powinna zajmować".

Mamusia Ninki protestuje: „Ależ, proszę pani, na ławce jest tylko pięć miejsc. Panowie byli tak uprzejmi, że się posunęli i zrobili miejsce dla mojej małej. Pani i tak nie może tu usiąść, bo sześć osób dorosłych nie zmieści się".

Panowie, którzy siedzą na tej samej ławce również protestują przeciwko żądaniu nowoprzybyłej, ale ona nie chce ustąpić. Mamusia Ninki jest młoda i dobrze wychowana, nie chce więc spierać się dłużej z osobą starszą. Bierze córeczkę na kolana.

Nince jest znów niewygodnie i zaczyna się kręcić. Dama zwraca się do małej szorstko: „Dlaczego jesteś taka niegrzeczna?". „Ja przecież nie płaczę, więc dlaczego jestem niegrzeczna" — rezolutnie zapytuje dwuletnia Ninka. Dama, nieco rozbawiona, pyta dalej: „A ile ty masz lat?" — „Dwa". „E, chyba kłamiesz; jesteś za mądra na dwa lata, pewno masz cztery" — uprzejmie odpowiada dziecku starsza pani. Ninka przestaje rozumieć co do niej mówi towarzyszka podróży, a mamusia jest oburzona, lecz milczy.

Nagle z sąsiedniego przedziału wbiega mały czteroletni chłopczyk. Rozgląda się po przedziale i nagle zwraca się do pani: „Babciu, dlaczego dziewczynka siedzi u mamusi na kolanach?" — „Bo niema

miejsca na ławce" — odpowiada pani. „A dlaczego ja mam miejsce na ławce?" — pyta chłopczyk dalej. „Bo w tamtym przedziale jest miejsce". A dlaczego tyś nie chciała z nami zostać?" — „Bo dla mnie nie było miejsca" — mówi zniecierpliwiona i wyraźnie zdenerwowana pani. „To przecież mamusia chciała wziąć mnie na kolana, żebyś ty się też zmieściła" — ciągnie dziecko ze zdumieniem. Pani, czując ironiczne spojrzenia podróżnych, gwałtownie się czerwieni i nic nie odpowiada.

Wtedy starszy pan, który pilnie przysłuchiwał się rozmowie, zwraca się do pani: „Źle pani uczy swego wnuczka, zły mu pani przykład daje. Pokazuje mu pani, że on powinien mieć wygodne miejsce, ale inne dziecko może znosić niewygodę. Nie mówię już o tem, że skrzywdziła pani dziecko obce, o które też należy się przecież troszczyć. Pani jest już niemłoda, więc wątpię, czy nauczy się pani myśleć o innych, jeżeli dotychczas pani tego się nie nauczyła. Ale wnuczkowi swemu niech pani przynajmniej nie pokazuje, że dla jego wygody, gotowa jest pani skrzywdzić inne dziecko. Bo, jak go pani tak będzie uczyła, to on sam w przyszłości, dla swojej wygody, ludzi będzie gotów pozabijać".

W tej samej chwili pociąg zwolnił biegu. Młoda pani z sąsiedniego przedziału zawołała: „Mamo, wysiadamy" i starsza pani, czerwona, wzburzona i zawstydzona, opuściła wagon.

Mgr. C. Wasermilówna

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani L. Parcińskiej.* Waga trzymiesięcznej córeczki Pani powinna wynosić w tej chwili koło 5500 gr. Przybytek wagi w pierwszych dwuch miesiącach życia należy oceniać jako normalny. Ponieważ mała wypija na porcję koło 150 gr. pokarmu, sądzimy, że nie ma ona głodu przynajmniej w tej chwili.

2. *Pani Achtowej.* Djeta 10-miesięcznego dziecka powinna przedstawiać się następująco: 6, 13 i 20 — 180 gr. mleka + 1½ łyż. od herb. cukru + 2 łyż. od herb. kaszy manny, krakowskiej, przetartego herculo lub roztartego sucharka, 9^{30} — kasza manna na smaku z jarzyn i jarzyny, 16^{30} — zupa jarzynowa lub owocowa, dość gęsta, jak dla starszego dziecka, tylko bez śmietany. Prócz tego dziecku należy podawać soki owocowe lub jarzynowe — z cytryny, pomarańczy lub marchwi — w ilości 6 — 8 łyż. od herb. na dobę. Dzienną dawkę tranu dla niej stanowi 1 łyż od herb. Można go da-

wać nawet nie poprawiając jego smaku. Z innych praparatów, zawierających witaminę przeciwkrzywiczą, zasługuje na uwagę vitavit, actitran i jecorol. Można je jednak podawać tylko z przepisu lekarza.

3. *Pani H. Lewińskiej.* Córeczka Pani w tej chwili dobiega 5 miesięcy. Powinna ona dostawać 6× jeść; przytem zawsze najpierw pierś, a bezpośrednio potem, ponieważ pokarmu ma Pani mało, mieszankę — mleko, klej owsiany w stosunku 2:1 + 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki — w takiej ilości, aby razem z pokarmem robiło to 150 gr. Soków dziecko może dostawać koło 30 gr. na dobę, najlepiej w 2 porcjach po 15 gr., między jedzeniami. Soki cytrynowy lub pomarańczowy można dawać nawet dłużej bez zmiany, marchwiowy zaś można podawać na zmianę z cytrynowym lub pomarańczowym. Za 2 — 4 tygodnie można będzie przejść na 5 jedzeń, danych w odstępach 3 i pół lub nawet 4-godzinnych. Poszczególna porcja wówczas będzie wynosić 180 gr. Na trzecie zaś jedzenie można będzie dać kaszę mannę, na smaku z jarzyn i jarzyny. Gdy mała nie wypija swojej porcji, należy czekać do następnego jedzenia.

4. *Pani A A. Zalesińskiej.* Na jąkanie małej nie należy zwracać narazie żadnej uwagi. Dziecko nie powinno nawet odczuwać, że mówi źle. Sądzimy, że jest to zjawisko raczej przejściowe. Waga dziewczynki rocznej wynosi 9.700, dwuletniej — 12.200.

5. *Pani Halinie Kaweckiej.* Postępowanie Pani w stousunku do Jej upartej córeczki wydaje się nam słusznem. W małych rzeczach ustąpić, w ważnych na upór odpowiedzieć uporem i stanowczością. Pozatem stosunek do dziecka musi być równy i spokojny, aby dziecko, aczkolwiek liczy dopiero trzeci roczek, wiedziało, czego się od niego wymaga.

6. *Pani J. G.* W tej chwili można niemowlęciu dawać następujące soki — z cytryny, pomarańczy lub marchwi. Najbardziej wartościowy jest sok z cytryny. Sok z cytryny lub pomarańczy można podawać dłużej, z marchwi należy dawać na zmianę z innemi. Przy wyborze soku liczymy się bardzo ze smakiem dziecka. Miąższ jabłkowy dajemy zamiast innych soków w razie zaparcia. Dzienna ilość soków dla dziecka półrocznego wynosi 6 łyż. od herb. Najlepiej je dać w 2 porcjach, po 3 łyż. od herb. między jedzeniami. Kwaśne soki można słodzić. Przy zmianie soków ilości mogą pozostawać dawne. Gdy synek Pani skończy pół roku, można mu dawać jeść tylko 5× dziennie. Porcja poszczególna wówczas wyniesie 180 gr. Trzecie jedzenie z kolei powinna stanowić kasza na smaku z jarzyn i jarzyny. Składowe części kaszy na smaku z jarzyn — 2 łyż. od herb. kaszy, 1½ — cukru, ½ masła, 150

gr. smaku z jarzyn. Jarzyny (szpinak, marchew, buraki, kalafior) wprowadzamy, gdy dziecko nauczy się dobrze jeść zupkę (po 2 — 4 dniach), w ilości stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb. dziennie.

KOMUNIKAT.

Rozpisana subskrypcja na Pisma Bolesława Prusa stała się wielkim ewenementem w naszym ruchu literacko - wydawniczym, a co więcej: w naszem życiu kulturalnem. Okazało się nagle, że nowele i mniejsze powieści Prusa — małe klejnoty prozy naszej, są od lat kilkudziesięciu wyczerpane. Że istnieje sporo arcydzieł Prusa, dotychczas wogóle nieopublikowanych! Że mnóstwo utworów nie doczekało się dotąd książkowego wydania, utknąwszy w starych rocznikach dziś już nieistniejących czasopism. Że wreszcie — rzecz nie do wiary — tak bliskie nam, tak dobrze znane powieści, jak genjalna „Lalka", „Faraon" i t. d. czytaliśmy w postaci gruntownie zniekształconej przez cenzurę rosyjską i mniej okrutną cenzurę tępych „poprawiaczy".

Wielki to wstyd, że zbiorowe wydanie najgenjalniejszego naszego prozaika wszystkich czasów ukazuje się dopiero w 16 lat po odzyskaniu niepodległości. Ale lepiej późno niż nigdy.

Protektorat Akademji Literatury, nazwiska redaktorów: prof. Ign. Chrzanowskiego i prof. Z. Szweykowskiego, który od 6 lat przygotowuje teksty, dają gwarancję, że będzie to wydawnictwo, u nas jedyne w swoim rodzaju. Firma Gebethner i Wolff zaś dokłada wszelkich starań, aby ta edycja, obejmująca 26 tomów, prezentowała się jak najokazalej i najpiękniej. W dodatku, co podkreślić trzeba, wyjątkowo tania cena w subskrypcji (już od Zł. 78.—) udostępnia tę najszlachetniejszą w mowie naszej prozą wielkiego pisarza i wychowawcy najszerszym masom naszego społeczeństwa. Miejmy nadzieję, że istotnie trafi ona pod strzechy.

Każda prenumeratorka i czytelniczka, która pragnie rozwoju dwutygodnika „Młoda Matka" stara się o rozpowszechnianie pisma i zdobycie choć jednej prenumeratorki na rok 1935.